

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) KOMBINASI DZIKIR
TERHADAP *THANATOPHOBIA* PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Fakultas Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

ADJENG RIZMA ELFARIYANI

NIM. 2023080004P

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK**

2025

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) KOMBINASI DZIKIR
TERHADAP *THANATOPHOBIA* PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Fakultas Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

ADJENG RIZMA ELFARIYANI

NIM. 2023080004P

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK**

2025

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Kombinasi Dzikir Terhadap *Thanatophobia* Pada Lansia

Nama Mahasiswa : ADJENG RIZMA ELFARIYANI

NIM : 2023080004P

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas Akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Gresik, 12 Februari 2025

Pembimbing I



Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns., M.Kep

NIPY.107102020070043

Pembimbing II



Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns., M.Kep

NIPY.10710202024236

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns., M.Kep

II MU KEPERAWATAN

NIPY.10710202024236

PENETAPAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Kombinasi Dzikir Terhadap *Thanatophobia* Pada Lansia

Nama Mahasiswa : ADJENG RIZMA ELFARIYANI

NIM : 2023080004P

Telah dipertahankan diuji dihadapan Tim Penguji Pada Tanggal, 12 Februari 2025

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS GRESIK

2025

TIM PENGUJI :

1. Mono Pratiko Gustomi,S.Kep.,Ns M.Kes
NIPY.107102020070042
Ketua
2. Hj. Retno Twistiandayani,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY.107102020070043
Anggota II
3. Natalia Christin Tiara Revita,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY.10710202024236
Anggota II

1.

2.

3.

Mengetahui,
Ketua Fakultas Keperawatan



Hj. Retno twistiandayani,S.Kep.,M.kep
NIPY.107102020070043

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Kombinasi Dzikir terhadap *Thanatophobia* pada Lansia
Nama Mahasiswa : Adjeng Rizma Elfariyani
NIM : 2023080004P
Telah dipertahankan / diuji dihadapan Tim Penguji
Pada tanggal : Jum'at, 14 Februari 2025

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK 2025

TIM PENGUJI:

1. Mono Pratiko Gustomi, S.Kep.,Ns.,M.Kep

1.

NIPY. 107102020070042
Ketua

2. Hj. Retno Twistandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

2.

NIPY. 107102020070043
Anggota I

3. Natalia Christin Tiara, S.Kep.,Ns.,M.Kep

3.

NIPY.10710202024236
Anggota II

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Hj. Retno Twistandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 107102020070043



**SURAT KETERANGAN
CEK PLAGIASI SKRIPSI**

Pada hari ini Kamis, tanggal 13 Februari 2025, Berdasarkan pengecekan skripsi dari mahasiswa

Nama : Adjeng Rizma Elfariyani

NIM : 2023080004P

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi Dzikir terhadap Lansia

Hasil Cek Plagiasi : 24%

Maka diputuskan bahwa dokumen skripsi mahasiswa bersangkutan dinyatakan lolos/ tidak lolos *.

Pembimbing I

Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIPY. 107102020070043

Gresik, 13 Februari 2025

Pembimbing II

Natalia Christin, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIPY. 10710202024236

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adjeng Rizma Elfariyani
NIM : 2023080004P
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*non exclusive royalty free right*) atas skripsi yang berjudul **Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kombinasi Dzikir terhadap *Thanatophobia* pada Lansia** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti tersebut nama fakultas berhak menyimpan, mengalihkan media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Gresik, 12 Februari 2025

nyatakan

0151AAMX418401043

ADJENG RIZMA ELFARIYANI
NIM. 2023080004P

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan ridho-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap *Thanatophobia* pada Lansia” dapat terselesaikan. Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, saran, dukungan dan kemudahan sejak awal penyusunan skripsi ini. Tidak lupa ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Dr. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes, selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti Pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik.
2. Hj. Retno Twistiadayani, S.Kep,Ns.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik serta selaku Pembimbing I yang telah dengan sabar meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, bimbingan, dan masukan dalam penyusunan proposal ini.
3. Ibu Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan sekaligus Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.

4. Keluarga yang selalau mendo'akan, memotivasi dan memberikan dukungan kepada kami.
5. Kepala desa beserta jajarannya di Dusun Dahan Rejo Lor
6. Teman-teman kuliah yang selalu memberikan motivasi, dukungan, bantuan, kritik dan saran.
7. Responden dan semua pihak yang membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kami sadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna maka saran dan kritik yang membangun penulis harapkan.

Gresik, 12 Februari 2025

Adjeng Rizma Elfariyani

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) KOMBINASI DZIKIR TERHADAP *THANATOPHOBIA* PADA LANSIA

Oleh : Adjeng Rizma Elfariyani

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Gresik

Lanjut usia atau lansia merupakan fase kehidupan manusia yang disertai dengan adanya penurunan kondisi secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan kondisi inilah yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa. Cara untuk meminimalkan kecemasan adalah dengan melakukan terapi non-farmakologis yaitu terapi SEFT kombinasi Dzikir. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi SEFT kombinasi Dzikir terhadap *Thanatophobia* pada lansia.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan metode *one group pretest* dan *posttest design*. Besar sampel didapatkan dengan teknik *total sampling* sesuai dengan kriteria penelitian sebanyak 24 responden pada bulan Januari 2025. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Terapi SEFT kombinasi Dzikir. Dan variabel dependen adalah *thanatophobia* pada lansia. Instrumen dalam mengukur kekuatan otot menggunakan kuisioner *thanatophobia*. Intervensi dilakukan 2 kali seminggu selama 2 minggu. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* dengan signifikasi $p < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan nilai signifikasi $p = 0,000$ dengan sebagian besar responden memiliki skor normal 15 - 20. Kesimpulan ada pengaruh terapi SEFT kombinasi Dzikir terhadap *Thanatophobia* pada Lansia. .

Kata Kunci: Dzikir, Lansia, Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), *Thanatophobia*

ABSTRACT

The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy Combined with Dhikr on Thanatophobia in the Elderly

By: Adjeng Rizma Elfariyani

Nursing Science Program, Faculty of Health Sciences, University of Gresik

Elderly, or older adults, is a phase of human life accompanied by a decline in physical, psychological, and social conditions. These changes in condition have the potential to cause general health problems as well as mental health issues. One way to reduce anxiety is through non-pharmacological therapy, specifically SEFT therapy combined with Dhikr. The aim of this research is to analyze the effect of SEFT therapy combined with Dhikr on Thanatophobia in the elderly.

This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design method. The sample size was determined using a total sampling technique according to the research criteria, with 24 respondents in January 2025. The independent variable in this study was SEFT therapy combined with Dhikr, and the dependent variable was Thanatophobia in the elderly. The instrument used to measure muscle strength was a Thanatophobia questionnaire. The intervention was conducted twice a week for two weeks. Data analysis used the Wilcoxon signed-rank test with a significance level of $p < 0.05$.

The results of the study showed that before and after the intervention, the significance value obtained was $p = 0.000$, with the majority of respondents scoring in the normal range of 15-20. The conclusion is that there is an effect of SEFT therapy combined with Dhikr on Thanatophobia in the elderly.

Keywords: Dhikr, Elderly, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy, Thanatophobia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii.
LEMBAR PENETAPAN TIM PENGUJI.....	iii.
BERITA ACARA BIMBINGAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN ORSINILITAS.....	vii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	viii
KETERANGAN PLAGIASI.....	ix
UCAPAN TERIMAKASIH.....	i
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1.
1.1. Latar Belakang.....	1.
1.2. Rumusan Masalah.....	4.
1.3. Tujuan.....	4.
1.3.1. Tujuan Umum.....	4.
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4.
1.4. Manfaat.....	5.
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5.
1.4.2. Manfaat Praktis.....	5.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6.
2.1. Konsep Lansia.....	6.
2.1.1 Definisi Lansia.....	6.
2.1.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia.....	7.
2.1.3 Konsep Penuaan pada Lansia.....	10.
2.1.4 Perilaku hidup bersih dan sehat bagi lansia.....	12.
2.2. Konsep <i>Thanatophobia</i>	13.

2.2.1	Definisi <i>Thanatophobia</i>	13.
2.2.2	Etiologi <i>Thanatophobia</i>	14.
2.2.3	Tanda dan Gejala <i>Thanatophobia</i>	14.
2.2.4	Penanganan <i>Thanatophobia</i>	15.
2.3.	Konsep Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	16.
2.3.1	Definisi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) ..	16.
2.3.2	Metode Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) ..	17.
2.3.3	Kunci keberhasilan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	29.
2.4.	Konsep Dzikir	31.
2.4.1	Definisi Dzikir	31.
2.4.2	Manfaat Dzikir	31.
2.4.3	Pengaruh Bacaan Dzikir bagi Kesehatan Jiwa	33.
2.4.4	Dzikir dan Kesehatan	35.
2.4.5	Hubungan Dzikir bagi Ketentraman Jiwa	36.
2.4.6	Pandangan para Ahli Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental tentang Hubungan Dzikir terhadap Kesehatan	38.
2.5.	Keaslian Penelitian	40.
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		44.
3.1.	Kerangka Konseptual	44.
3.2.	Hipotesis Penelitian	45.
BAB 4 METODE PENELITIAN		46.
4.1.	Rancangan Penelitian	46.
4.2.	Kerangka kerja	47.
4.3.	Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	48.
4.3.1.	Populasi	48.
4.3.2.	Sampel dan besar sampel	48.
4.3.3.	Sampling	49.
4.4.	Identifikasi Variabel	50.
4.4.1.	Variabel independen	50.
4.4.2.	Variabel dependen	50.

4.5.	Definisi Operasional Variabel.....	50.
4.6.	Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	52.
4.6.1.	Instrumen penelitian.....	52.
4.6.2.	Lokasi dan waktu penelitian.....	54.
4.6.3.	Prosedur pengumpulan data.....	54.
4.6.4.	Teknik analisis data.....	56.
4.7.	<i>Ethical Clearance</i>	58.
4.7.1.	Surat persetujuan Responden.....	58.
4.7.2.	Tanpa nama (<i>Anonymity</i>).....	58.
4.7.3.	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	58.
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	59.
5.1	Hasil.....	59.
5.2	Pembahasan.....	65.
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
6.1	Kesimpulan.....	71
6.2	Saran.....	73.
DAFTAR PUSTAKA.....		75.
LAMPIRAN 1. KUESIONER <i>THANATOPHOBIA SCALE</i>		78.
LAMPIRAN 2. SURAT PERMOHONAN PERIZINAN PENELITIAN.....		78
LAMPIRAN 3. LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN.....		81.
LAMPIRAN 4. PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN (<i>INFORMED CONSENT</i>).....		83.
LAMPIRAN 5. SOP TERAPI SEFT.....		84.
LAMPIRAN 6. TABULASI DATA RESPONDEN.....		86
LAMPIRAN 7. HASIL UJI STATISTIK.....		88
LAMPIRAN 8. HASIL UJI WILCOXON.....		89
LAMPIRAN 9. FOTO RESPONDEN.....		90

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian.....	40
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian <i>Pre-Eksperimental</i>	46
Tabel 4.2 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) kombinasi Dzikir terhadap <i>Thanatophobia</i> pada Lansia.....	51
Tabel 5.1 Data Umum.....	61
Tabel 5.2 Hasil sebelum dilakukan intervensi.....	62
Tabel 5.3 Hasil setelah dilakukan intervensi.....	63
Tabel 5.4 Hasil analisis pengaruh intervensi di Dusun Dahan Rejo Lor tanggal 6 – 18 Januari 2025.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Menjelaskan bahwa lansia dengan <i>thanatophobia</i> harus dilakukan terapi SEFT kombinasi dzikir.....	44
Gambar 4.2 Kerangka kerja penelitian Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) kombinasi Dzikir	